RECETARIO

EL CONEJO, UN PLATO TRADICIONAL

La revista «SEMANA» de la llamada prensa *del corazón*, sin duda ha llegado al corazón de los cunicultores con su doble página a todo color dedicada a la cocina del conejo. Con la frase acertada de que *«El conejo es un plato que se toma poco en las casas españolas y que sin embargo es de gran tradición, sobre todo entre las familias que viven en el campo. Nuestra gastronomía regional está llena de recetas de conejo, a cual más suculenta, que no se refieren solamente a los conejos de campo, es decir, de caza, puesto que se sirven durante todo el año y nadie oculta que son de corral»*.

Las características de la carne de conejo —añade el semanario— son *«el bajo contenido en grasa, por lo que aporta pocas calorías —solamente 160 calorías por 100 g de peso razón por la que se sitúa a la cabeza de las carnes «light». Es muy digestiva y baja en colesterol, y por tanto muy adecuada para personas que presenten estos problemas y para los que no quieren llegar a tenerlos. Tiene muchas proteinas — alrededor del 21 %— y sus aminoácidos son lo más adecuados para las necesidades humanas»*.

Ofrecemos tres exelentes recetas:



CONEJO AL HORNO

Ingredientes para 4 personas:

1 conejo con su hígado, 4 tomates maduros, 1 cebolla, 2 pimientos verdes, 2 dientes de ajo, un puñado de almendras tostadas, 4 cucharadas de aceite de oliva, tomillo, romero, laurel, sal y pimienta.

Como hacerlo:

Limpiar, trocear y espolvorear el conejo con sal y pimienta. Saltear en una sartén con el aceite a fuego vivo hasta que se dore. Retirar los trozos y colocarlos en una cazuela de barro. rehogar en el aceite sobrante la cebolla, cortada fina, hasta que esté transparente. Añadir los tomates troceados sin piel ni pepitas y dejarlos cocer a fuego lento durante media hora. Machacar en el mortero los ajos, el hígado del conejo, las almendras, una pizca de tomillo, otra de romero y una punta de laurel. Verter este majado sobre el tomate, dejar cocer todo durante 5 minutos y verter sobre la cazuela de conejo. Introducir en el horno durante veinte minutos a temperatura media. Servirlo en cazuela de barro acompañado de picatostes o de patatas fritas.

CONEJO ESTILO TABERNA DE MADRID

Ingredientes para 4 personas:

1 conejo grande, 1 dl de aceite, 2 tomates grandes, sal, pimienta, ajo y vinagre.

Modo de empleo:

Cortar el conejo en 8 trozos, sazolnarlo con sal y pimienta y rehogarlo en una sartén con el aceite caliente. Espolvorear con una cucharadita de pimentón, añadir los tomates pelados y cortados en trozos, unos dientes de ajo y una cucharada de vinagre. Dejar cocer muy lentamente hasta que el conejo esté tierno.

Tardará una media hora. Servir con patatas fritas cortadas gordas.